

7月学校給食予定献立表

2025年6月30日
奥州市立東水沢学校給食センター
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

	日 (曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名（6つの基礎食品群）						主な調味料	基準値			
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生		
			①たんばく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I類* -650kcal たんばく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	I類* -830kcal たんばく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g		
			★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							塩分2 g 未満	塩分2.5 g 未満		
今年の「半夏生」は7月1日です。「半夏生」は、米を作る農家さんにとって大切な節目の日と言われています。関西地方では、「稲の根が、たこの足ののように地面にしっかりとはりるように。」という願いを込めて、「たこ」を食べる風習があります。	1 火	金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい						
		たこナゲット	たこ いか たちうお だいす				さとう	あぶら ラード	しお こしょう	656 kcal 23.6 g 24.8 g 1.8 g	769 kcal 26.4 g 28.8 g 2.1 g		
		肉じゃが	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ				
		ひきな汁	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ							
		シークワサーゼリー				シークワサーかじゅう	さとう						
今日の主菜は、鶏肉を醤油とマーマレードジャムを合わせたタレに漬け込み、オーブンで焼いて作ります。マーマレードを加えることで、お肉が柔らかくなり、甘みもでておいしくなります。	2 水	テーブルロールパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング マーガリン	しお イースト	647 kcal 28.3 g 25.7 g 3.0 g	775 kcal 35.5 g 30.1 g 3.5 g		
		鶏肉のマーマレード焼き	とりにく			マーマレード にんにく	さとう		しょうゆ				
		ビーンズサラダ	ツナ だいす			えだまめ コーン きゅうり	さとう	あぶら	す しょうゆ				
		大根のスープ	★ベーコン		にんじん こねぎ	だいこん たまねぎ			とりがらスープ しお こしょう コソメ				
日本人はカルシウムが不足している人が多いと言われています。カルシウムは乳製品や小魚、海藻や大豆製品、青菜やごまなどに多く含まれています。	3 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			625 kcal 24.5 g 21.4 g 2.0 g	743 kcal 28.5 g 24.2 g 2.3 g		
		高野豆腐の揚げ煮	こうやどうふ あに とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	こめこ さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ				
		ごまあえ			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま	しょうゆ				
		しらす入りかきたま汁	たまご	しらすぼし	にら	はくさい	でんぶん		しょうゆ しお				
とれたての枝豆の塩ゆでは夏を感じる食べ物ですね。江戸時代には枝についたままの状態でゆでて、そのまま食べ歩いていたそうです。このことが枝豆の名前の由来ともいわれています。	4 金	枝豆そぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ふたにく	ぎゅうにゅう		えだまめ しょうが	こめさとう	あぶら	しょうゆ しお	—	733 kcal 32.4 g 22.0 g 3.2 g		
		ほうれん草玉子焼き	たまご		ほうれんそう		さとう でんぶん	あぶら	す しょうゆ しお				
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん だけのこ ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ				
		玉ねぎのみそ汁	なまあげ みそ			たまねぎ ねぎ	じゃがいも						
七夕といえば笹飾りですね。主菜の鶏ささみは、漢字で「笹身」と書きます。笹の葉に形が似ていますね。笹は生命力や殺菌力に優れているところから、邪気（悪いこと）をはらうといわれています。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女（たなばたつめ）」の伝説がもとになった行事です。	7 月	★七夕献立★											
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ					—	718 kcal 30.4 g 15.0 g 2.4 g
		鶏ささみのレモンだれ	とりにく			レモンかじゅう	でんぶん さとう	あぶら	こしょう しょうゆ				
		こまつナサラダ	ツナ		こまつな	コーン もやし	さとう	オリーブゆ	す こしょう しお				
		星のすまし汁			にんじん	たけのこ ねぎ	ビーフン やきふ		しお しょうゆ				
		七夕ゼリー（水中・南中・東中）				レモンかじゅう ナタデココ	さとう						
今月の玉ねぎやピーマン、チンゲン菜は奥州市でとれたものです。生産者の方が心を込めて育ててくれました。他にも献立表に○がついている食品は奥州市産ですので、注目してみましょう。	8 火	金芽米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい			644 kcal 25.5 g 22.5 g 2.2 g	756 kcal 32.0 g 27.6 g 2.8 g		
		さばの照り焼き	さば				さとう		しょうゆ				
		豚肉とキャベツのピリ辛煮	ふたにく みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ こんにゃく しょうが にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ トウモロコシ				
		チンゲン菜のみそ汁	みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ねぎ							
七夕ゼリー（佐小）				レモンかじゅう ナタデココ	さとう								
「はとむぎ入りミネストローネ」は、令和4年度のレシビコンテストで会長賞を受賞した作品です。胆沢中学校の生徒が考えました。地場産物の「はとむぎ」や「かんぴょう」が、ミネストローネ入っています。	9 水	黒糖コペッパン ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう			こむぎこ さとう くろさとう	ショートニング	しお イースト	678 kcal 26.5 g 25.0 g 2.8 g	799 kcal 30.1 g 29.3 g 3.4 g		
		いわしのパン粉焼き	いわし				パンこ こむぎこ	あぶら	しおタイム セージ ブレックネル ローリエ ローズマリー				
		レモンの香りサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう		す しお こしょう				
		◎はとむぎ入りミネストローネ◎	★ベーコン だい いす あさり		にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく かんぴょう	じゃがいも さとう はとむぎ	オリーブゆ	パセリ オレガノ ローリエ ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう				
7月10日は納豆の日です。人気の納豆あえを取り入れました。大豆を発酵させてつくる納豆は、たんばく質や鉄、食物繊維が豊富です。この日の納豆は、岩手県産の大豆で作られたものを使用しています。	10 木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			591 kcal 22.8 g 18.3 g 1.8 g	705 kcal 25.4 g 19.6 g 2.3 g		
		豆腐ハンバーグ	とりにく とうふ			たまねぎ	でんぶん さとう	ラード	しお しょうゆ				
		納豆あえ	なっとう	チーズ	にんじん こまつな	はくさい			めんつゆ				
		沢煮椀	ふたにく		にんじん	ごぼう だいこん たけのこ ねぎ ほししいたけ		あぶら	しお しょうゆ こしょう				
熱中症予防として、食事をしっかりとることも挙げられます。冷たい飲み物ばかり飲むのも胃腸が疲れやすくなるので、温かい料理も取り入れましょう。	11 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			651 kcal 20.4 g 25.7 g 1.3 g	787 kcal 23.5 g 30.4 g 1.6 g		
		春巻き	ふたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ はるさ め でんぶん さ とう	あぶら	しょうゆ				
		生揚げの中華風煮	なまあげ とりにく		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりガラスープ しお しょうゆ				
		茎わかめと寒天のスープ		くきわかめ かんてん	にんじん チンゲンサイ	だいすもやし ねぎ		ごまあぶら	とりガラスープ しお しょうゆ こしょう				

★1 4日以降の予定献立は裏面をご覧ください。
★今年度も、学校給食物価高騰支援事業として、国から補助をいただいております。

	日 (曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名（6つの基礎食品群）						主な調味料	基準値	
			主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生
			①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I類* -650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g	I類* -830kcal たんぱく質27～41.5g 脂質18.4～27.7g
			★印がついている水産加工品（練り物）、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								
「米粉から揚げの奥州野菜がけ」は、平成27年度のレシピコンテストで入賞した作品です。水沢南小学校の児童が考えた料理です。シャキシャキ野菜と一緒に食べると、から揚げがさっぱりして美味しいそうですよ。（給食用に少しアレンジしました）	14月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		◎米粉から揚げの奥州野菜がけ◎	とりにく		ピーマン あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	こめ かたく りて さとう	あぶら	ケチャップ とりが らスープ しょうゆ	661 kcal 26.8 g 19.0 g 2.4 g	823 kcal 34.3 g 24.1 g 2.8 g
		ごまみそスープ	ぶたにく ぶた レバー みそ		にんじん	キャベツ ねぎ うが にんにく	ワンタン	ごま ごまあぶ ら あぶら	とりがらスープ しょうゆ		
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		アロエ もも みかん ぶどうかじゅう	さとう				
給食のカレーは、3種類のルウを使用しています。1つは塩分不使用のカレールウを使用していますが、その分スパイスを効かせてあるので、おいしく食べられるように工夫しています。	15火	金芽米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめまい				
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	しお	660 kcal 24.2 g 21.4 g 2.8 g	784 kcal 28.5 g 24.2 g 3.5 g
		海藻サラダ		わかめ こんぶ ふのり とさかのり	しそ	キャベツ きゅうり コーン こんにゃく	さとう		す しお		
		チキンカレー	とりにく		にんじん	セロリ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも こ むぎこ さとう	あぶら	ケチャップ ソース しお カレー しょうゆ トマトペースト		
食べ物の味を感じるのは、舌にある味蕾（みらい）という器官です。約5000個もあり、舌の場所によって甘味、酸味、塩味、苦味、うま味を感じるところがあります。色々な味を経験しておくことは、味覚の発達につながります。	16水	背割りコッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト		
		ロングウィンナー	★ウィンナー			りんご レモンがじゅう しょうが にんにく	さとう		ケチャップ しょうゆ	600 kcal 25.3 g 22.2 g 3.1 g	715 kcal 29.6 g 26.4 g 3.5 g
		野菜とキノコのソテー			ピーマン	キャベツ コーン しめじ エリンギ	さとう	あぶら	す しお コンソメ		
		チンゲン菜のスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ とりがら スープ しお こ しょう		
土用の丑の日（今年は7月19日）にはうなぎのかば焼きを食べる風習が有名ですね。他にも「う」がつく食べ物を食べるとよいと言われています。今日の給食でも「う」のつく食べ物を探してみましよう。	17木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		さんまのかば焼き	さんま			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ	640 kcal 22.9 g 24.3 g 2.0 g	754 kcal 26.6 g 28.3 g 2.5 g
		きゅうりの梅風味あえ		わかめ	しそ	きゅうり うめ こんにゃく	さとう		しお しょうゆ す		
		豆腐のみそ汁	とうふ みそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん ねぎ					
1学期の給食へのご協力ありがとうございました。夏休みは給食センターの器具や機械の大掃除や点検をしたり、食器や食缶を一つずつ磨いて2学期に備えます。みなさんも元気に過ごしてくださいね。	18金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ				
		豚肉のしょうが炒め	ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ	612 kcal 25.4 g 20.8 g 2.2 g	740 kcal 29.8 g 23.6 g 2.5 g
		切り干し大根のポン酢あえ	★いとこまほこ	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごま ごまあぶら	ぼんずしょうゆ しょうゆ す		
		キムチ汁	なまあげ みそ			キムチ（はくさい、だいこん） はくさい ごぼう しめじ ねぎ					
		小玉すいか(佐小・南中)				すいか					

◆◇給食のない日◇◇

佐小・・・4日、7日

南中・・・18日

水中・・・なし

東中・・・2日、3日、16日、17日

親子で考えよう！レシピコンテスト

胆江地区学校栄養士会では、親子で考えたオリジナルレシピを募集します。

テーマは「地場産物を使用したメニュー」、「かみかみメニュー」、「朝ごはんメニュー」の3つ。ご応募いただいたメニューの中から優秀賞を選定し、賞状と奥州市の地場産品をお贈りします。詳しくは7月中旬に給食センターから各学校へ配布する応募用紙をご覧ください。

夏休みはご家庭で親子クッキングにチャレンジしてみませんか。

夏休みの食生活

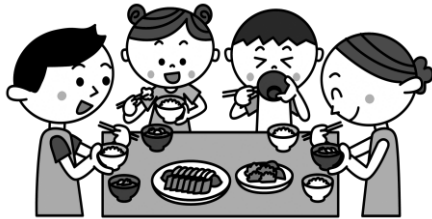
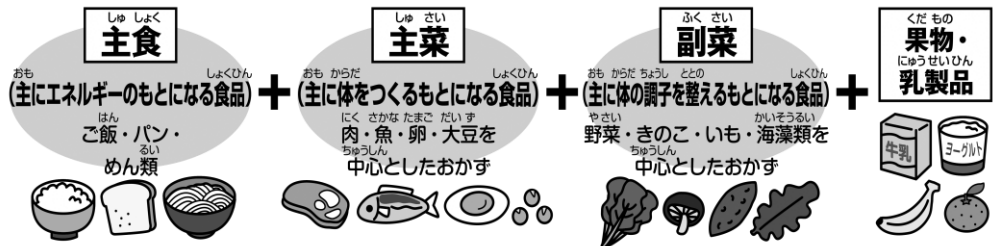
～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

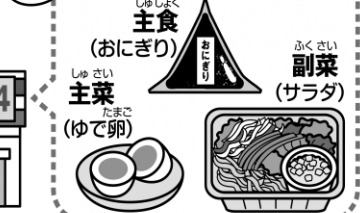
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスがとれ、整いやすくなります。



コンビニで購入する場合（例）



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。



※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。